

運動介入對國中生健康體適能、自我效能、班級團隊凝聚力之實驗研究

陳啟章、郎亞琴

E-mail: 381989@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的在探討運動介入對九年級學生在健康體適能、自我效能及班級團隊凝聚力之影響與相關性。採用準實驗法，以中部某國中四個九年級班級為研究對象，分為實驗組與對照組，兩組人數各為48人。實驗組早自習接受運動介入；對照組早自習維持傳統晨修活動。本研究為期十二週，在實驗教學前、後皆實施健康體適能檢測、自我效能量表及班級團隊凝聚力量表。所得之測試資料以次數分配、描述性統計、單因子共變數分析及皮爾森積差相關分析進行統計處理，以驗證相關研究假設。本研究之結論如下：一、運動介入對九年級學生健康體適能在「心肺適能」、「肌肉適能」及「柔軟度」三項分測驗均達顯著差異，且實驗組表現優於對照組。二、運動介入對九年級學生自我效能之「應對效能」及「運動表現效能」均達顯著差異，且實驗組表現優於對照組。三、運動介入對九年級學生班級團隊凝聚力在「團隊合作」達顯著差異，且實驗組表現優於對照組；但在「人際親和」則未達顯著差異。四、運動介入對實驗組在健康體適能與自我效能呈現低度正相關。五、運動介入對實驗組在健康體適能與班級團隊凝聚力未達顯著相關。六、運動介入對實驗組在自我效能與班級團隊凝聚力呈現中度正相關。

關鍵詞：運動介入、健康體適能、自我效能、班級團隊凝聚力

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
v 誌謝辭	vii	內容目錄	vii
. viii 表目錄	x	圖目錄	x
. xii 第一章 緒論	1	第一節 研究動機	1
. 1 第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3
. 4 第四節 研究假設	4	第五節 研究範圍與限制	4
. 5 第六節 重要名詞釋義	7	第二章 文獻探討	7
. 9 第一節 運動介入之探討	9	第二節 健康體適能之探討	9
. 14 第三節 自我效能之探討	22	第四節 班級團隊凝聚力之探討	22
. 30 第三章 研究方法	42	第一節 研究架構與設計	42
. 42 第二節 研究對象	45	第三節 實驗教學設計	45
. 46 第四節 實驗流程	51	第五節 研究工具	51
. 54 第六節 資料處理與分析	69	第四章 研究結果與討論	69
. 72 第一節 健康體適能之結果分析	72	第二節 自我效能之結果分析	72
. 78 第三節 班級團隊凝聚力之結果分析	81	第四節 健康體適能、自我效能與班級團隊凝聚力之相關分析	85
. 85 第五節 綜合討論	89	第五章 結論與建議	89
. 97 第一節 結論	97	第二節 建議	97
. 103 參考文獻	108	中文部分	108
. 108 英文部分	114	附錄一 自我效能、班級團隊凝聚力問卷(預試)	115
. 115 附錄二 自我效能、班級團隊凝聚力問卷(正式)	122	附錄三 實驗組運動介入教學活動教案	126
. 126 附錄四 101年臺灣中小學學生體適能常模	139	附錄五 運動安全須知	141
. 141 附錄六 健康體適能檢測紀錄表	142		

參考文獻

一、中文部分 王怡璇(譯)(2010)。運動解剖書(原著作:P. Manocchia)。新北市:遠足文化。江宗憲(2011)。有氧耐力訓練跑對青春前期孩童心率變異之影響(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。李水碧(譯)(2004)。體適能與全人健康的理論與實務(原作者:W. W. K. Hoeger & S. A. Hoeger)。臺北市:藝軒。李松宜(2010)。高中職羽球教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究(未出版之碩士論文)。國立體育大學，臺中市。李青芬(2010)。增強式訓練對國小兒童體適能之影響(未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。李鳳珠(2011)。四十週跳繩運動介入對國小學童身體適能之影響(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。吳慧卿(2001)。選手知覺教

練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究(未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學體育學研究所,臺北市。吳明隆、涂金堂(2006)。SPSS與統計應用分析(二版)。臺北市:五南。周文祥(2010)。探索教育對班級團隊凝聚力與自我效能影響之研究(未出版之碩士論文)。雲林科技大學,雲林縣。林育輝(2010)。國中生運動社會支持與健身運動自我效能之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院,臺中市。林彥廷(2010)。阻力訓練對國小學童肌力、身體組成及心律變異度的影響(未出版之碩士論文)。國立東華大學,花蓮縣。卓俊辰(1998)。運動與健康。新北市:空大。卓俊辰(2005)。體適能與運動處方。載於中華民國有氧體能運動協會(編著),健康體適能指導手冊(129-148頁)。新北市:易利圖書。林碧蓮(2011)。臺北市某國中學生規律運動行為相關因素之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。林澤民(2012)。教練領導行為、團隊氣氛與團隊凝聚力之研究以足球選手為例。運動教練科學, 25, 25-38。林寶濟(2008)。新課程之介入對國中生體適能的影響-以臺中縣潭子國中為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育大學,臺中市。林貴福、盧淑雲(2003)。健康與體育課程理論與活動設計。新北市:冠學文化。林慶源、林耀豐(2009)。運動自我效能與運動行為之探討。屏東教大體育, 12, 217-231。洪志仁(2011)。臺北市國小排球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力及訓練滿意度之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學,臺北市。胡巧欣、吳一德(2010)。金門地區青少年健康體適能與運動行為之研究。運動與遊憩研究, 4(4), 1-16。施致平、黃蕙娟(2011)。回顧與展望:我國校園體適能推廣策略與其效益分析。中華體育季刊, 25(2), 201-212。姚承義、林嘉志、徐煒輝(2008)。運動體適能「333」與運動強度的探討。中華體育季刊, 22(1), 19-25。高錦勝、張書榮、方信淵(2009)。團隊凝聚力之研究趨勢回顧研究。美和休閒運動保健學報, 2, 144-160。教育部(2011)。101年臺灣中小學學生體適能常模。取自: <http://www.fitness.org.tw/model01.php> 教育部(2008)。97年國民中小學九年一貫課程綱要。取自: http://www.edu.tw/eje/content.aspx?site_content_sn=15326 教育部(2010)。99年度各級學校學生運動參與情形調查報告。取自: <http://140.122.72.62/Census/99年度各級學校學生運動參與情形調查報告.pdf> 教育部(2004)。2004國中體適能教學手冊。臺北市:教育部。教育部(2011)。十二年國民基本教育--中投區免試入學超額比序項目積分對照表。取自: http://12basic.edu.tw/about_012_11.php 教育部(2004)。中小學生健康體位五年計畫。取自: <http://epaper.edu.tw/062/important.htm> 教育部(2007)。快活計畫。臺北市:教育部。教育部(2000)。提升學生體適能中程計畫。臺北市:教育部。張思敏(譯)(2006)。進階教練訓練手冊(原著作:F.S. Pyke & A. S. Commission)。臺北市,品度。陳世雄(2011)。臺北市國小體育班與普通班運動代表隊團隊凝聚力與學習滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學,臺北市。陳瓊茶(2005)。凝聚力與運動表現的關係探討。大專體育學刊, 78, 146-152。國家衛生研究院(2008)。2020健康國民白皮書。臺北市:行政院衛生署。張秀華、劉玉林(2008)。籃球系統戰術。臺北市:國家。張志成、蔡守浦、賴正全(2003)。團隊大小對團隊凝聚力影響之研究。臺灣運動心理學會, 2, 33-45。黃惠芝(2008)。不同運動項目知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。嘉大體育健康休閒期刊, 1(17), 146-156。黃銘廣(2005)。澎湖縣國中生運動參與現況、運動認知與體適能之研究(未出版碩士論文)。輔仁大學,新北市。曾仁志、吳柏叡(譯)(2009)。體適能-全人健康(原作者:W. W. K. Hoeger & S. A. Hoeger)。臺北市:新加坡商聖智學習。楊志鴻、廖好珊、黃娟娟(2010)。國中排球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。排球教練科學, 15, 15-21。蔡俊傑(2011)。青少年健身運動自我效能量表之編製。大專體育學刊, 3(13), 277-288。蔡清華(2010)。運動介入對國小學童體適能與身體意象之影響(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東縣。劉曦萍(2009)。教學活動介入對國小學童的規律運動行為、健康信念及運動自我效能影響之研究(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學,屏東縣。賴秋香(2010)。12分鐘跑走訓練對國中生健康體適能及身體自我概念影響之研究~以彰化縣某國中一年級學生為例(未出版之碩士論文)。明道大學,彰化縣。鍾育廷(2010)。十二週體能訓練對國小手球運動員健康體適能、運動體適能及生化指標之效應(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院,臺中市。謝仲裕(譯)(2011)。ACSM體適能手冊。(原著作:American College of Sport Medicine)。臺北市:九州。謝維玲(譯)(2009)。運動改造大腦(原著作:J. J. Ratey & E. Hagerman)。新北市:野人。譚斌(2008)。美國青少年籃球訓練法250例。臺北市,大展。鐘敏華(1998)。體育課程模式-體適能教育模式之實施探討。花蓮師院學報, 8, 123-150。蘇惠雯(2011)。跑走教學融入體育課程對國小學童健康體適能影響之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育教育大學,臺北市。

二、英文部分 American College of Sports Medicine. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sport*, 43, 1334-1359. Arday, D. N., Fernandez-Rodriguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillon, P., Espana-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Rev Esp Cardiol*, 64(6), 484 – 491. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York:Freeman. Barnekow-Bergkvist, M. S. (2001). Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. *Scandinavian Journal of Public Health*, 29(3), 208-217. Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: How different are they really? *Educational Psychology Review*, 15(1), 1 – 40. Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: interpretations and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4,123-138. Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. Carron, A. V., & Chelladurai, P. (1981). The dynamics of group cohesion in sport. *Journal of Sport Psychology*, 3, 123-139. Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport* (3rd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (2003). *The psychology of physical activity*. New york:McGraw-Hill Carron, A. V., Shapcott, K. M., & Burke, S. M. (2009). Group cohesion in sport and exercise. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes* (pp.117-139). New york:Routledge. Carron, A. V., Widmeyer, W. N., & Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 3, 244 – 266. Dellinger, A. B., Bobbett, J. J., Olivier, D. F., & Ellett, C. D. (2008). Measuring teachers' self-efficacy beliefs: Development and use of

the TEBS-SELF. *Teaching and Teacher Education*, 24, 751-766.

Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Pediatric Exercise Science*, 13(3), 225-237.

Eys, M. A., & Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion and task self-efficacy. *Small Group Research*, 32, 356-373.

Eys, M. A., Loughhead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: the youth sport environment questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 390-408.

Feltz, D. L., & Magyar, T. M. (2006). Self-efficacy and youth in sport and physical activity. In F. Pajares & T. Urdan (Eds), *self-efficacy beliefs of adolescents* (pp.161-179). Greenwich, CT:Information Age.

Feltz, D.L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2007). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL:Human Kinetics.

Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). Social pressures in informal groups: a study of a housing project. New York: Harper.

Gardner, D. E., Shields, D. L., Bredemeier, B. J., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *Sport Psychologist*, 10, 367-381.

Glass, J. S., & Benshoff, J. M. (2002). Development of group cohesion through challenge course experiences. *Journal of Experiential Education*, 25, 268-278.

Godin, G., Desharnais, R., Valois, P., Lepage, L., Jobin, J., & Bradet, R. (1994). Differences in perceived barriers to exercise between high and low intenders: Observations among different populations. *American Journal of Health Promotion*, 8, 279 – 285. DOI:10.4278/0890-1171-8.4.279

Heyward, V. H. (2010). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Champaign, IL:Human Kinetics.

Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141-151.

Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory:an introduction. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp.3-33). New York: Plenum Press.

Martens, R., Landers, D., & Loy, J. (1972). Sports cohesiveness questionnaire. Washington, DC:AAHPERD.

Martens, R., & Peterson, J. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 49-71.

McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5(3), 185-191.

McAuley, E., & Mihalko, S. L. (1998). Measuring exerciserelated self-efficacy. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp.371-390). Morgantown, WV:Fitness Information Technology.

Rodgers, W., Wilson, P., Hall, C., Fraser, S., & Murray, T. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 222.

Schunk, D. H. (1987). Peer models and children ' s behavioral change. *Review of Educational Research*, 57, 149 – 174.

Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207 – 231.

Schunk, D. H. (1995a). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp.281-303). New York: Plenum Press.

Schunk, D. H. (1995b). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 112-137.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine*, 21, 237-251.

Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. L. (2005). Imagery use in sport:mediational effects for efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 23, 951-960.

Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small group. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.

Taymoori, P., Lubans, D., & Berry, T. R. (2010). Evaluation of the health promotion model to predict physical activity in Iranian adolescent boys. *Health Education and behavior*, 37(1), 84-96.

Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion:The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of Sport Behavior*, 26, 86-104.

U. S. Department of Health and Human Services. (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for American. Atalanta, GA:U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Weinberg, R. S., & Gould, D. G. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL:Human Kinetics.

Westre, K. R., & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41-54.

White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403.

Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., & Carron, A. V. (1990). The effects of group size in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 177-190.

Yukelson, D., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984). A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 6, 103-117.